

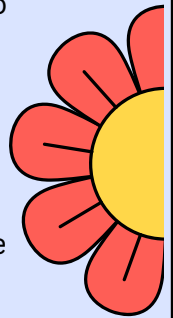


# RINCÓN DE LOS PADRES



## Consejos para hablar con su hijo adolescente sobre salud mental:

1. **Ser genuino.** Los adolescentes pueden darse cuenta cuando estás nervioso o ansioso al tener una conversación. Es importante ser directo: "Sé que este es un momento difícil para todos nosotros y quiero asegurarme de poder apoyarte".
  2. **Comparta observaciones y haga preguntas abiertas.** Si ha notado cambios en el comportamiento de su hijo adolescente que le preocupan, una pregunta para iniciar la conversación puede ser algo como: "He notado que haces/no haces [comportamiento] últimamente y me pregunto si está relacionado con el estrés, la ansiedad, la depresión o ¿algo más?".
  3. **Tome a su hijo adolescente en serio.** Es posible que usted no pueda identificarse con la dificultades que está teniendo su hijo adolescente, pero para él es importante. Haga todo lo posible por escuchar y considerar lo que dicen.
  4. **Utilice una escala de calificación simple.** Puede ser difícil para los adolescentes expresar sus sentimientos con palabras, pero comenzar con un simple control puede ayudar.
  5. **Mantenga la conversación.** No te preocupes por tener todas las respuestas de inmediato. Esta es una oportunidad para aprender a navegar juntos.
- <https://jedfoundation.org/resource/tips-for-talking-to-your-teen-about-their-mental-health/>



## Cómo pasar tiempo de calidad con su hijo adolescente:

- **Muestre un interés sincero:** Estar allí físicamente demuestra lo importantes que son para usted más que las palabras.
- **Hágalo agradable y simple:** para los adolescentes, tener su tiempo libre es valioso, es importante respetar sus zonas de confort mientras navegan por esta experiencia de vinculación.
- **Tenga conversaciones significativas:** en medio del caos de las conversaciones diarias, es importante promover una conexión más profunda.
- **Conozca sus prioridades:** la empatía es clave; Revisar tus propios años de adolescencia puede ayudarte a comprender su punto de vista.
- **Comprenda su silencio:** los adolescentes a menudo tienen dificultades para expresar sus necesidades. Reconocer señales más allá de sus palabras es crucial.

<https://www.championyourparenting.com/quality-time-with-your-teenager/>

